Kochrezepte für die kühle Jahreszeit sowie zur Stärkung Ihres Immunsystems

Zwei Luftenbergerinnen, **Anneliese Schaller**, begeisterte WOK- und Pfannengerichte Köchin – viele konnten sich bei unserem Frauengesundheitstag im März bei ihrem Schaukochen davon überzeugen - und **Claudia Holl**, die sich Jahrzehnte mit der TCM befasst und danach ihr Leben ausrichtet, geben zur Stärkung Ihres Immunsystems Rezepte preis und laden Sie ein diese auszuprobieren und nachzukochen.

WOK-Küche

Vorteile der WOK-Küche: Aromastoffe, Vitamine und Farbe bleiben erhalten. Durch die große Hitze am Boden der Pfanne oder des Woks werden die Zellen im Gemüse versiegelt und das im Gemüse enthaltene Wasser „explodiert" und beschleunigt so den Garprozess, das Gemüse ist knackig das Fleisch ist zart.

Ideal für schnelle Küche!

Das Wichtigste beim Wok-kochen ist, dass alles vorher geschnippelt werden muss und die Gewürze parat stehen müssen.

Bunte Wok-Gemüsepfanne mit Bandnudeln, Hirse oder Reis:

Zutaten: Zwiebel, Lauch, Karotten, Kohl, Sellerie, Zucchini, Brokkoli,…..Gemüse je nach Geschmack. Lisi`s Tipp: das Gemüse nicht zu klein schnippeln.

Gewürze: Salz, Pfeffer, Ingwer, Kurkuma, Kreuzkümmel, Kräutersalz, frische Kräuter, Curry,…ein Schuss Balsamico, ein wenig Honig und Sojasauce

Butterschmalz oder hitzebeständiges Öl in den Wok geben und richtig heiß werden lassen, dann das Gemüse nach und nach unter ständigem Rühren dazu geben, nicht zu viel Gemüse auf einmal in den Wok geben sonst kühlt die Pfanne zu sehr ab. Passiert dies, ist die Wirkung des WOK-Kochens weg. In der Zwischenzeit Nudeln knackig kochen. Gemüse und Nudeln im Wok mischen und nach Belieben abschmecken.

Gutes GELINGEN wünscht Ihnen Anneliese Schaller Dipl. Ernährungstrainerin und Hobbyköchin aus Luftenberg!

Liebe und Fantasie sind die besten Gewürze!

N.S.: Ein WOK- und Pfannengerichte Kochworkshop wird 2021 über die Gesunde Gemeinde veranstaltet. Infos dazu finden Sie rechtzeitig im Gemeinde-Infoblatt.

KauDiFit mit lisi

IMMUNSYSTEM STÄRKEN MIT TCM-5 ELEMENTE

Ernährung bildet, neben anderen Maßnahmen wie Bewegung an der frischen Luft, Entspannung, erholsamen Schlaf, Dinge tun, die Freude bereiten, …. einen wesentlichen Teil, den jeder Mensch zur Stärkung seines Immunsystems beitragen kann. Die Hühnerkraftsuppe wurde bzw. wird in China z.B. nach der Entbindung gegeben, um die Mutter zu kräftigen, aber auch bei Rekonvaleszenz bzw. während oder nach schweren und auszehrenden Erkrankungen, um den Menschen als gesamtes zu stärken.

Kristal Clear Heart - Claudia Holl

HÜHNERKRAFTSUPPE neutral

zubereitet nach TCM-5 Elemente

Zutaten: (für ca 3l Suppe)

1 Biohuhn oder 2 Schenkel und Flügerl (Mn) ohne Haut
1 EL Grünkern (Hn)
4 Karotten (En) mit Schale
Schale einer Sellerieknolle (Mn)
1 Zwiebel mit Schale (Mkü)
Schale eines Kohlrabi (Mkü)
1weißen Rettich (Mkü)
2mm-Scheibe frischen Ingwer (Mw)
1 Stange Lauch (Mw)
je 1 Tl Bohnenkraut (Mw), Maggikraut (Mw), Basilikum (Mw)
Fenchelstiele (Ew)
Petersilie und Petersilwurzel (Hn)
5-6 Stk. Wacholderbeeren (Fh)
½ TL Curcuma (Fkü)
2-3 El Meersalz (Ww)

Da diese Suppe eine sehr lange Kochdauer hat empfiehlt es sich, dafür Bio-Zutaten zu verwenden!

Zubereitung:

- 3l Wasser (W) in einen großen Topf oder Dampfdrucktopf füllen,
- Grünkern (Hn) zugeben
- und Herd einschalten (F)
- Karotten zugeben (En)
- Sellerieschale (mit dem Grün, wenn vorhanden) (Mn), Kohlrabischale (Mkü) oder/und ½ weißen Rettich mit Schale (Mn), Bohnenkraut (Mw), getr. Basilikum (Mw), Lauch (Mw) und 2mm-Scheibe frischen Ingwer mit der Schale (Mw), 1 Zwiebel mit der Schale (Mkü) halbiert und das Huhn (Mn) zugeben,
- 2-3 El Meersalz zugeben (Ww) (bei einem 6,5 l Kelomat)
- Petersilie bzw. Petersilwurzel (Hn)
- Wacholderbeeren (Fh), Curcuma (Fkü) und
- Fenchelstiele (Ew) und 2-4 Stunden zugedeckt köcheln lassen. Bei einem normalen Topf entweicht trotz Deckels etwas Wasser. Daher fügen Sie immer wieder etwas Wasser hinzu, wenn die Suppe sich zu sehr reduziert (sonst wird sie zu salzig!).

Durch ein Sieb abseihen, das ausgekochte Gemüse entweder zum Kompost geben, da es nach dem langen Auskochen keine Vitamine mehr enthält. Oder Sie essen es in einer klaren Suppe mit, da es sehr energiereich ist, also viel Yang enthält!.

TIPP:
Dieses Grundrezept können Sie als Grundlage für weitere Suppen verwenden. Einfach gewünschtes Gemüse mitkochen, pürieren und mit etwas Sahne, Rahm oder Soja-Cousine verfeinern. Die Suppenbasis hält sich im Kühlschrank einige Tage.

Zeichenbeschreibung:
H = Holz F = Feuer E = Erde M = Metall W = Wasser

Guten Appetit!

Thermik der Nahrungsmittel:
n=neutral, w=warm, h=heiß, kü=kühl, ka=kalt ==> z.B. Hkü = Holz kühl

Laimbauerweg 25, 4225 Luftenberg
T: 07237/38 02, M: 0676/77 58 605, claudia.holl@kch.at, www.kch.at

Nachdem die Suppe lange Zeit gekocht wird, ist es empfehlenswert, Bio-Zutaten zu verwenden. Diese bekommen Sie z.B. über das Netzwerk Urfahr https://www.netswerk.net/urfahr/ mit Abholung bei Stefanie Höflinger in der Weinhandlung in Luftenberg.

Möge Ihnen die Suppe gut tun!

Ich wünsche Ihnen gute Gesundheit und – lassen Sie es sich schmecken!

Ihre

Claudia Holl

N.S.: Haben Sie Fragen, wie Sie Ihr Immunsystem noch weiter unterstützen können? Gerne bin ich für Sie da, derzeit per Telefon 0676/77 58 605 und Online-Einzelsitzungen!

Kristal **C**lear **H**eart - **C**laudia **H**oll

ENTWICKLE und LEBE DEINE LEBENSKRAFT

„Durch Klarheit und Vertrauen

in die eigene Kraft Dein Herz öffnen“

mit Kinesiologie, Jin Shin Jyutsu,

TCM und Ernährung nach TCM

M: 0676/77 58 605, www.kch.at